





Rethink Your Child's Drink

Healthy eating includes all foods and beverages. Many beverages contain added sugar and have no nutritional value. Before you serve your child a beverage, stop and think if it's healthy, is it the right portion size, and will it affect your child's appetite at their next meal

Recommended amounts of beverages

Age	Water 	Milk 	Juice 	Sugar sweetened Drinks 
Younger than 12 months	2-4 oz. water per day	2 ½ cups per day	None	None
1-3 years	3- ½ cup servings per day**	2 ½ cups per day	No more than ½ cup per day	None
4-5 years	4- ½ cup. servings per day**	2 ½ cups per day	No More than ½-¾ cups per day	None

** The amount of water your child needs to prevent dehydration will depend on activity level and weight. If your child is playing outside, offer sips of water frequently.

Try making your own fun fruity water as a tasty option...

Grape Orange Water

- Place 2 cups of grapes, cut in quarters into a gallon size glass jar of water.
- Add one orange, thinly sliced with rind on.
- Refrigerate overnight for best flavor.



Drinking sugar sweetened beverages and more than the recommended amount of juice can cause:

- Tooth decay,
- Excessive weight gain, and/or
- Poor nutrition because your child may not eat enough at mealtimes.

Prevent your child from drinking too much by:

- Serving fruit instead of juice,
- Measuring ½ cup and using a regular cup,
- Having your child sit at the table to drink a beverage. Never allow your child to walk around with a sippy cup or bottle.



Piense Dos Veces lo que le Dará de Beber a su Hijo(a)

Comer de manera saludable incluye todas las comidas y bebidas. Muchas bebidas contienen azúcar añadida y no tienen valor nutritivo. Antes de servirle a su hijo(a) una bebida, deténgase y vea si es saludable, si es la porción adecuada y si afectará el apetito de su hijo(a) para la siguiente comida.

Cantidades recomendadas de bebidas

Edad	Agua 	Leche 	Jugo 	Bebidas endulzadas con azúcar 
Menores de 12 meses	2-4 oz. de agua al día	2 ½ tazas por día	Nada	Nada
1-3 años	3- ½ porciones de taza por día**	2 ½ tazas por día	No más de ½ taza por día	Nada
4-5 años	4- ½ porciones de taza por día**	2 ½ tazas por día	No más de ½-¾ tazas por día	Nada

**La cantidad de agua que su hijo(a) necesita para prevenir la deshidratación dependerá del nivel de actividad y del peso. Si su hijo(a) juega afuera, ofrézcale sorbos de agua frecuentemente.

Trate de hacer su propia agua de frutas como una deliciosa opción...

Agua de Uva-Naranja

- Coloque 2 tazas de uvas cortadas en cuartos en una jarra de vidrio de un galón de agua.
- Agregue una naranja, en rebanadas con cáscara delgadas.
- Refrigere durante la noche para un mejor sabor.



Consumir bebidas endulzadas con azúcar y más jugo que la cantidad recomendada puede causar:

- Caries,
- Aumento excesivo de peso y/o
- Mala nutrición debido a que su hijo(a) pudiera no comer lo suficiente en las horas de comida.

Evite que su hijo(a) consuma muchas bebidas:

- Sirviéndole frutas en vez de jugo,
- Usando la medida de ½ taza y una taza regular,
- Haciendo que su hijo(a) se siente a la mesa para que tome una bebida. Nunca permita que su hijo(a) ande caminando con una tacita con popote o biberón.

